

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 46»  
И.В. Ломакина



# МЕНЮ

4 день/ четверг

24 июля 2025

| Наименование блюда                       | Выход блюда |             | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------------------|----------------|
|                                          | 1-3         | 3-7         | 1-3                            | 3-7            |
| <b>Завтрак</b>                           |             |             |                                |                |
| Каша Дружба                              | 150         | 180         | 135,78                         | 180,34         |
| Кофейный напиток с молоком               | 170         | 180         | 82,9                           | 107,5          |
| Бутерброд с маслом                       | 10/5        | 20/5        | 79,82                          | 107,5          |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>335</b>  | <b>385</b>  | <b>298,5</b>                   | <b>395,34</b>  |
| <b>2 й завтрак</b>                       |             |             |                                |                |
| Сок                                      | 100         | 100         | 42,0                           | 42,0           |
| <b>Итого 2 завтрак</b>                   | <b>100</b>  | <b>100</b>  | <b>42,0</b>                    | <b>42,0</b>    |
| <b>Обед</b>                              |             |             |                                |                |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150         | 180         | 94,02                          | 119,19         |
| Каша гречневая рассыпчатая с луком       | 130         | 130         | 138,2                          | 138,2          |
| Кнели из говядины                        | 60          | 70          | 110,5                          | 114,3          |
| Компот из сухофруктов                    | 150         | 180         | 77,58                          | 89,55          |
| Хлеб ржаной                              | 40          | 50          | 63                             | 85,03          |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 40          | 45,8                           | 71,6           |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>550</b>  | <b>650</b>  | <b>529,1</b>                   | <b>617,87</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |             |             |                                |                |
| Кисломолочный напиток йогурт             | 180         | 200         | 122                            | 165            |
| Кондитерское изделие печенье             | 20          | 40          | 90                             | 160            |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>200</b>  | <b>240</b>  | <b>212</b>                     | <b>325</b>     |
| <b>Ужин</b>                              |             |             |                                |                |
| Макароны отварные с овощами              | 110         | 130         | 128,42                         | 140,4          |
| Чай с сахаром                            | 150         | 180         | 23,88                          | 60,44          |
| Батон                                    | 20          | 30          | 28                             | 56             |
| Фрукты яблоко                            | 95          | 100         | 90                             | 120            |
| <b>Итого за ужин</b>                     | <b>375</b>  | <b>440</b>  | <b>270,3</b>                   | <b>376,84</b>  |
| <b>Выход за день</b>                     | <b>1560</b> | <b>1815</b> | <b>1351,9</b>                  | <b>1757,05</b> |

МЕДСЕСТРА

ПОВАР

РЕКОМЕНДАЦИИ: Яйцо, кисель.